学校番号	3006

令和８年度　保健体育科

教科	保健体育	科目	体育	単位数	２単位	年次	３年次
使用教科書	現代高等保健体育（大修館出版）						
副教材等							

1　担当者からのメッセージ（学習方法等）

・各種目の中で、自己の能力に応じて基礎・基本的な運動技能・体力や筋力を高めよう。
・自他の運動を観察し、分析することで興味・関心を高め、運動の楽しさや喜び、達成感を一緒に味わおう。
・体育の授業を通して、運動をする・見る・支える・調べるといった関わりを学び、自分にあったスポーツライフを考えてみよう。

2　学習の到達目標

・運動の合理的、計画的な実践を通して、運動の楽しさや喜びを深く味わい、生涯にわたって運動を豊かに継続することができるようにするため、運動の多様性や体力の必要性について理解するとともに、それらの技能を身に付けるようにする。
・生涯にわたって運動を豊かに継続するための課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて思考し判断するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝える力を養う。
・運動における競争や協働の経験を通して、公正に取り組む、互いに協力する、自己の責任を果たす、参画する、一人一人の違いを大切しようとするなどの意欲を育てるとともに、健康・安全を確保して、生涯にわたって継続して運動に親しむ態度を養う。

3　評価の観点及びその趣旨

観点	a:知識・技能	b:思考・判断・表現	c:主体的に学習に取り組む態度
観点の趣旨	運動の技術の名称や行い方、体力の高め方、課題解決の方法、練習や発表の仕方、スポーツを行う際の健康・安全の確保の仕方についての具体的な方法を理解している。 スポーツの歴史、文化的特性、スポーツとの関わり方について理解している。 運動の合理的な実践を通して、種目特性に応じて勝敗を競ったり、攻防を展開したり、表現するための各領域の運動特性に応じた段階的な技能を身に付ける。	知識を活用し、技能向上につなげる。 自己や仲間の課題に応じた運動を継続するための取組を工夫できる。 運動を継続し、体力や技能向上をするための計画を考えることができる。 学習で得た成果を自ら応用・発展させ、実生活に生かせる。	自ら進んで運動の楽しさや喜びを味わおうとする。 健康や安全を確保して学習に主体的に取り組もうとする。 結果や勝敗を受け入れ、自他の技能を客観的に判断できる。 公正・協力・責任・参画などの態度を身に付ける。 仲間と連携・協力して各種目を楽しむ。

上に示す観点に基づいて、学習のまとまりごとに評価し、学年末に５段階の評定にまとめます。学習内容に応じて、それぞれの観点を適切に配分し、評価します。

4　学習の活動

学期	単元名	学習内容	単元(題材)の評価規準	評価方法		
				知(a)	思(b)	主(c)
一学期	体つくり運動	オリエンテーション 集団行動 ラジオ体操 体ほぐしの運動 体力を高める運動	a:運動を継続する意義、体の構造、運動の原則などを理解している。 b:ねらいに応じて健康の保持増進や調和のとれた体力の向上を図るための運動の計画を立てるとともに、自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:体つくり運動の楽しさや心地よさを味わうことができるよう、体力の違いに配慮しようとすること、自己の責任を果たそうとすることなど、健康・安全を確保して豊かなスポーツライフの設計を自主的に取り組もうとしている。	単元 レポート	振り返り レポート	受講態度の観察 振り返りレポート
	陸上競技	短距離走 リレー	a: 短距離走・リレーの特性に応じた、効率的な走法を身に付けている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自己のスポーツライフを計画しつつ、自主的に取り組もうとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート

	武道	柔道	a:武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。また、ライフステージや環境に応じた実践的な計画を立案できる。	技能 観察	振り返りレポート 技能 観察	受講態度の観察 振り返りレポート

	球技　ネット型	バレーボール (ソフトバレー含む)	a:ネット型では、空いた場所をめぐる攻防を展開するための役割に応じたボールの操作や、安定した身体の動作と連携した動きが出来る。技術の名称や行い方について、学習した具体例をあげられる。球技に関連した体力の高め方について学習した具体例を挙げられる。運動観察の方法について、理解したことを言ったり、書き出したりしている。 b.提供された作戦や戦術から自己のチームの特徴を踏まえた作戦や戦術を選んでいる。仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘している。作戦などの話し合いの場面で、合意形成するための適切な関わり方をみつけている。健康や安全を確保するために、体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。球技を継続して楽しむための自己に適した関わり方を見付けている。 c:球技の学習に自主的に取り組もうとしている。自己の責任を果たそうとしている。作戦などについての話し合いに貢献しようとしている。互いに助け合い、教え合おうとしている。豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に学習に取り組み、自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返り レポート 技能観察	受講態度の観察 振り返り レポート

	水泳	背泳	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート
二学期	水泳	バタフライ	a:水泳の特性に応じた、効率的な泳法を身に付けている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって水泳を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:水泳の楽しさや喜びを味わうことができるように勝敗を冷静に受け止め、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとすることなどや、水泳の事故防止に関する心得など、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート

	武道	柔道	a:武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。また、ライフステージや環境に応じた実践的な計画を立案できる。	技能観察	振り返りレポート	受講態度の観察 振り返りレポート
	球技 ゴール型	バスケットボール	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に学習に取り組み、自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート

	球技　ゴール型	サッカー	a:球技の特性に応じてゲームを展開するための作戦に応じた技能や仲間との連携した動きを身につけている。技術や技の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に学習に取り組み、自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート
	ベースボール型	ソフトボール	a:状況に応じたバット操作と走塁での攻撃、安定したボール操作と状況に応じた守備などによって攻防すること b:生涯にわたって球技を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:球技の楽しさや喜びを味わうことができるよう、フェアプレイを大切にしようとすること、自己責任を果たそうとすること、作戦などについての話合いに貢献しようとすることなどや、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。豊かなスポーツライフの実現に向けて主体的に学習に取り組み、自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート

三学期	体育理論		a:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、言ったり書き出したりしている。 b:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、必要な情報を比較したり分析したりしてまとめた考えを説明できる。 c:スポーツの歴史、文化的特性や現代のスポーツの特徴について、意見交換や自身の考えを発表するなどの活動を通して、豊かなスポーツライフの実現に向けて学習に自主的に取り組もうとしている。	単元 レポート 確認テスト	単元 レポート	受講態度の観察 振り返り レポート
	武道	柔道	a:武道の特性に応じた、攻防を展開するための得意技を身に付けている。伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって柔道を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:武道の楽しさや喜びを味わうことができるよう相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康・安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。また、ライフステージや環境に応じた実践的な計画を立案できる。	単元 レポート 技能観察	振り返り レポート 技能観察	受講態度の観察 振り返り レポート

	陸上競技	長距離走	a:長距離走の特性に応じた、効率的な走法を身に付けている。技術の名称や行い方、体力の高め方、運動観察の方法を理解している。 b:生涯にわたって各種目を豊かに実践するための自己の課題に応じた運動の取り組み方を工夫している。 c:各種目の楽しさや喜びを味わうことができるように互いの違いや良さを認めあうこと、よい演技を讃えようとすること、マナーやルールを大切にしようとすることや自己責任を果たそうとするなど、健康や安全を確保して、自主的に取り組もうとしている。自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	単元レポート 技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート
	ダンス	創作ダンス	a:表したいテーマにふさわしいイメージを捉え、個や群で、対極の動きや空間の使い方で変化を付けて即興的に表現したり、イメージを強調した作品にまとめたりして踊ること。 b:生涯にわたって運動を豊かに継続するための自己や仲間の課題を発見し、合理的、計画的な解決に向けて取り組み方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたことを他者に伝えること。 c:ダンスに主体的に取り組むとともに、互いに共感し高め合おうとすること、合意形成に貢献しようとすること、一人一人の違いに応じた表現や役割を大切にしようとすることなどや、健康、安全を確保すること。自らの生活にスポーツを取り入れようとしている。	技能観察	振り返りレポート 技能観察	受講態度の観察 振り返りレポート

※　表中の観点について　a:知識・技能　b:思考・判断・表現　c:主体的に学習に取り組む態度